

Tréninkový deník



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:



Týden
od _____ do _____

Den Datum	AKTIVITA (typ, délka)	INTENZITA (1 - 5)	ČAS (min.)

Souhrn aktivit:

Časový souhrn:

Poznámky:





info@cardiolab.cz



+420 731 180 611



www.cardiolab.cz



CARDIOLAB

Materiál je určený pro účastníky vzdělávacích programů společnosti
CARDIOLAB, s. r. o. a je chráněn autorským právem.